

※ 8 月 11 日から 9 月 10 日までの届け出です（敬称略）※ 保護者やご遺族などの了承を得て掲載しています

■村上地域	笑愛 ^{えま}	珀 ^{はく}	咲真 ^{しょうま}	碧人 ^{あおと}	延心 ^{えんしん}	鈴木 ^{すず}	風翔 ^{ふうと}
	佐藤 亮介	川村 瞳人	佐藤 貴史	八屋 亮太	齋藤 健洋	佐藤 和史	田宮 貴亨
	堀片	片町	山居町一丁目	松原町住宅	寺町	飯野三丁目	杉原
■荒川地域	咲夏 ^{さきな}	工藤 大樹	藤 沢	菅井 悠人	渡邊 徹	齋藤 璃来都	陽葵 ^{ひまり}
	中山 浩太	山屋					
■神林地域	夏綺 ^{なつき}						
■朝日地域	陽紬 ^{ひな}	小田 聡	猿沢				
	鈴木 拓実						

おたんじょう

■村上地域	菅原 トキ	小林 敏美	川崎 久	石栗 民夫	鈴木 キノ子	小野 ツヤ子	板垣 幸二	佐久間 亮	佐藤 直作	菅原 トキ子	村上 光男	小野 賢一	井上 豊文	小野 實	吉田 武	伊藤 隆三	鈴木 宏	富樫 美智子	鈴木 重芳	小池 剛	弦巻 ミネ子
	93	87	77	72	95	87	76	84	96	95	76	83	85	99	82	85	72	78	94	78	84
	瀬波中町	塩町	緑町二丁目	山居町一丁目	岩船三日市	南町二丁目	新町	岩船上浜町	飯野一丁目	塩町	南町一丁目	柏尾	馬下	坪根	塩町	庄内町	岩船縦新町	新町	小町	飯野西	八日市
■荒川地域	近藤 ヨツエ	菅沼 達雄	岡田 光江	白井 恭子	伊藤 和子	横野 誠一	富樫 トメ	小林 守	渡邊 耕三郎												
	93	72	72	72	68	83	97	90	96												
	金屋	下鍛冶屋	坂町住宅	鳥屋	山口	海老江	下鍛冶屋	海老江	大津												

おくやみ

■荒川地域	鈴木 信一	近藤 ヨツエ	菅沼 達雄	岡田 光江	白井 恭子	伊藤 和子	横野 誠一	富樫 トメ	小林 守	渡邊 耕三郎											
	86	93	72	72	72	68	83	97	90	96											
	山口	金屋	下鍛冶屋	坂町住宅	鳥屋	山口	海老江	下鍛冶屋	海老江	大津											
■神林地域	磯部 キイ子	田島 キイ子	泉 節子	小田 ユキ																	
	82	83	83	81																	
	高御堂	飯岡	牛屋	下助測																	
■朝日地域	佐藤 早子	今野 トシ	小池 一広	藤田 弘子	佐藤 サキ子	小田 秀彦	林 銃一郎	板垣 早取	小田 實知榮												
	89	98	67	79	91	59	93	86	90												
	猿沢	小川	瑞雲	小川	石住	塩野町	高根	高根	猿沢												

人口と世帯数

（9 月 1 日現在）

人 口	52,578人（－46）
男	25,261人（－26）
女	27,317人（－20）
世帯数	22,071世帯（19）

※（ ）は前月比

■山北地域	大滝 栄子	加藤 量作	井本 サカエ	佐藤 新一	大滝 美恵子	平方 昭夫	齋藤 岩一郎	加藤 光彌	本間 利衛	富樫 誠吾	本間 ヒサ	竹田 スイコ
	84	81	96	86	98	78	84	91	88	82	94	88
	山熊田	勝木	寒川	大毎	寒川	府屋本町	下大鳥	大毎	温出	温出	浜新保	府屋浜町
本間 トメ子	87											
	関口											

食推おすすめレシピ



村上市食生活改善推進委員（略して食推）は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、市内で食に関する活動をしています。

《調理》村上市食生活改善推進委員 関保健医療課健康サポート室（☎53－3364）

地元食材を利用して適塩でバランスよく食べよう

1 日当たりの塩分摂取量の目標値
男性7.5g未満 女性6.5g未満

大 海

「だいかい」と読みます。
村上が誇る郷土料理です。

〈材料 4 人分〉

鶏もも肉…80g 白滝…1/4袋 里芋…大1個 すまき豆腐…1/4袋 干し椎茸…大1個
ごぼう…1/3本 竹の子水煮…40g 大豆もやし…1/4袋 にんじん…1/4本 ちくわ…1/3本
酒…大さじ1弱 みりん…小さじ2 減塩しょうゆ…大さじ1 塩…2g 鶏・椎茸だし汁…2カップ



〈作り方〉

- ①鶏の皮をはいで、水で煮てだしをとる。
- ②白滝は食べやすい長さ切っておく。
- ③竹の子水煮、にんじん、鶏肉は小さめの短冊切りに、里芋はいちょう切りにする。すまき豆腐は半分に切ってから5mmほどに切る。ごぼうはささがきにして、水にさらしてあく抜きをする。干し椎茸は水で戻して、半分の長さにせん切りにする。戻し汁も使う。ちくわは輪切りにする。
- ④鍋に竹の子、椎茸、白滝、ごぼうを入れ、鶏皮だしと椎茸の戻し汁を加えて煮る。
- ⑤沸騰したらあくを取り、里芋、鶏肉、大豆もやし、にんじんを入れて火が通ったら、ちくわ、すまき豆腐を加えて煮る。
- ⑥酒、みりん、減塩しょうゆ、塩で味付けする。(水の量で変わるため加減する。)
- ⑦器に盛りつける。

栄養価(1 人分)

エネルギー109kcal たんぱく質9.9g 脂質3.4g カルシウム69mg 鉄1.2mg 食塩相当量1.1g
ポイント：さまざまな具材から出るだしで、うす味でもおいしく仕上がります。減塩しょうゆを使うことでより健康的に。

地球にイイコト ECOアクション ④

～環境とお財布に優しい「LED照明」にしよう～

関環境課環境政策室（☎75－8933）



「LED照明」はスゴイ！

生活に欠かせない電気。太陽光発電や洋上風力発電など再生可能エネルギーの有効利用で電気を作るためのCO₂削減が進んでも、電気をいっぱい使ってしまったら、結局CO₂排出量は小さくなりませんよね。そこで「LED照明」の出番です！

「LED照明」の省エネ性能と製品寿命

一般的な電球（口金サイズE26）で比較してみました。こんなに違います！

照明の種類	消費電力	年間電力量 (5h/1日)	年間電気代 (37円/kWh)	製品寿命 (5h/1日)
白熱電球	60W	109.5kWh	4,052円	6～7カ月
電球型蛍光灯	12W	21.9kWh	810円	3～5年
電球型LED灯	8W	14.6kWh	540円	16～27年

※村上市環境課調べ

照明を交換する際には、省エネで製品寿命の長い「LED照明」を選択しましょう！



～令和9年度末で蛍光灯の製造、輸入が禁止されます～

現在使用している蛍光灯はそのまま使用できますが、入手困難になり交換できなくなることが予想されます。省エネで長寿命のLED照明へ早めの切り替えをおすすめします。